RITMUL ŞI ANGAJAREA ÎN JOC, CERINŢE ALE FOTBALULUI MODERN

Specialiştii au cuvîntul

În jocul echipelor noastre de fotbal, indiferent de la ce eşalon se manifestă el, se observă cu pregnanţă în ultimii ani, anumite insuficienţe legate de doi factori importanţi ai jocului şi anume: ritmul şi angajarea în joc, ceea ce face ca atît desfăşurarea întîlnirilor şi implicit rezultatele, să nu fie pe măsura aşteptărilor.

În general, în jocurile echipelor noastre predomină **un ritm lent, uniform, fără accelerări, departe de cerinţele fotbalului modern.** Mai mult decît atît, se poate lesne observa o aplicare anapoda, inversă, a trecerii de la situaţia de joc de apărare la cea de a doua situaţie, atacul. Este vorba de o anumită precipitare în traversarea zonei de construcţie a atacurilor — exceptăm bineînţeles situaţiile de contraatac atunci cînd se pretinde transmiterea cît mai urgentă a balonului — pentru ca pe măsură ce acţiunea se apropie de zona de finalizare ritmul să se încetinească înlesnind astfel posibilităţile de contracarare din partea apărărilor adverse.

De asemenea angajarea în joc — fizică şi morală — se poate afirma, fără frică de exagerare, că se află la o distanţă apreciabilă faţă de ceea ce realizează sub acest raport jucătorii din ţările cu fotbalul avansat.

După opinia mea cauzele acestui mod necorespunzător, anacronic, de joc ar fi următoarele :

1. **Deficienţe de ordin tactic,** care decurg din înţelegerea greşită a ideii de joc atît de către unii antrenori cît şi de către majoritatea jucătorilor, mai ales atunci cînd este vorba de un joc susţinut în compania unui adversar valoros, sau a unui joc în deplasare. În aceste situaţii, chiar dacă aşezarea iniţială în teren urmăreşte întărirea apărării aceasta nu ar trebui să însemneze în nici un caz anularea posibilităţilor ofensive. Jucătorii stau de regulă pe nişte poziţii de „aşteptare", urmînd doar împiedicarea adversarului de a ajunge în poziţii de finalizare, pentru ca odată recuperat balonul, trecerea în atac să se facă timid, „neîndrăznindu-se" asaltarea curajoasă a porţii adverse, scopul principal, izvorît dintr-o frică nejustificată, fiind acela de... a nu primi gol în primul rînd. Restul ? Dacă o fi... o fi...

Tot din acelaşi considerent, cu acoperire minimă de fapt... „nu dau gol dar nici nu primesc", au apărut şi diverse formule gen : „temporizare", „îngheţarea jocului" etc., etc., — recomandabile, e drept, doar pentru anumite momente ale jocului — expresii, de fapt, ale unui joc lipsit de perspective în care potenţialul ofensiv se reduce uneori pînă la completa lui anulare.

2. **Greşeli de ordin tehnic,** determinate de : stăpînirea insuficientă a unor procedee ce duc la imposibilitatea manevrării lejere, cursive, a balonului, aşa cum este necesar atunci cînd ideea de joc se bazează pe joc elastic, purtat în viteză. Este vorba, în primul rînd, de stîngăciile jucătorilor noştri în controlul balonului ceea ce îi determină să „prelucreze" un timp prea îndelungat mingea, timp care se scurge în detrimentul echipei ce iniţiază acţiunea de atac. Apoi, mai este vorba şi de transmiterea defectuoasă a paselor la distanţe mai mari de joc, care să poată asigura fie contraatacul rapid, fie schimbările spontane şi surprinzătoare ale direcţiilor de atac, menite să surprindă apărările adverse.

3. **Lipsuri de ordin fizic,** dintre care cele mai evidente sînt cele care se referă la calităţile fizice de bază, cum ar fi : forţa, rezistenţa şi chiar viteza, insuficient dezvoltate ceea ce are drept consecinţă imediată şi nefastă un angajament fragil pentru balon, de multe ori formal, în urma căruia, evident, avantajul este de partea adversarului mai bine pregătit. Această lacună iese şi mai mult în evidenţă la jucătorii din atac, pradă, în general, uşoară în faţa intrărilor mai în forţă — mă refer doar la intervenţiile regulamentare — ale apărătorilor.

4. **Pregătire morală şi de voinţă insuficientă,** manifestată îndeosebi printr-o anumită reţinere privind întreprinderea unor acţiuni de atac viguroase, mai ales atunci cînd este vorba de jocuri disputate în deplasare sau în care cartea de vizită a adversarului impresionează. În anumite împrejurări chiar — această reţinere se transformă într-o frică paralizantă şi ceea ce se întreprinde în continuare nu mai are nici cel puţin consistenţa acţiunilor de la începutul partidei.

Am enumerat cîteva din cauzele — considerate ca cele mai importante — care fac ca multe din jocurile echipelor noastre să nu se desfăşoare la nivelul preţios.

Remedierea acestei stări de lucruri are la bază un proces de activitate mai complex, eu limitîndu-mă doar la cîteva propuneri :

• schimbarea generală a orientării tacticii, care trebuie îndreptată spre un spirit ofensiv, deschis, curajos, fără încorsetări legate de anumite aşezări supranumerice, care şi-au dovedit pînă la urmă inconsistenţa în nenumărate ocazii. A lua anumite măsuri de precauţie pentru sistemul defensiv — mai ales atunci cînd împrejurările o cer în mod imperios — nu trebuie în nici un caz să conducă la strangularea elanului ofensiv, la diminuarea forţei de atac ;

• desfăşurarea antrenamentelor (cele care vizează îndeosebi pregătirea fizică şi cea tehnică) să se facă în directă concordanţă cu situaţiile efective de joc. Antrenamentele, altfel spus, trebuie să reprezinte o copie fidelă a jocului, tot ceea ce urmează a se executa în cadrul procesului de antrenament oglindind cît se poate de fidel aspectele acestuia ;

• dezvoltarea calităţilor morale şi de voinţă (curaj, dîrzenie, tenacitate) care să contureze în fotbalul nostru cît mai multe personalităţi autentice a căror manifestare să se facă, în primul rînd, în timpul întrecerii.

Am scos în evidenţă cîteva cauze precum şi unele soluţii pentru înlăturarea acestor neajunsuri care determină în multe situaţii ca jocul echipelor noastre de fotbal să semene cu nişte secvenţe luate din filmele de arhivă ai căror actori sînt fotbalişti ai unor decenii trecute.

Condiţiile puse la dispoziţia jucătorilor noştri, aptitudinile native ale tineretului nostru pentru practicarea fotbalului impun cu hotărîre analizarea şi înlăturarea cauzelor care frînează încă afirmarea deplină a celui mai popular sport, fotbalul.

DRAGOŞ COJOCARU
antrenor la „Politehnica" Galaţi

ASPECTE MEDICO—SPORTIVE ÎN PREGĂTIREA JUNIORILOR

Un însemnat număr de antrenori din ţara noastră, îşi dedică munca şi priceperea în depistarea şi instruirea tinerelor talente, contribuind în acest fel la asigurarea schimbului de mîine al fotbalului românesc.

Nu puţine sînt cazurile cînd, spre mulţumirea şi satisfacţia acestor antrenori, mulţi dintre elevii lor devin buni şi apreciaţi jucători de fotbal. Dar, nu rareori se întîmplă ca, după luni şi luni de muncă, cu toate eforturile depuse de antrenori, cu toate ciclurile de antrenament efectuate, o parte dintre juniorii acestora să nu crească în valoare, încît să justifice speranţele investite în aceştia, multe elemente promiţătoare, talentate, pierzîndu-se din nefericire sau plafonîndu-se încă de la această vîrstă.

Mai frecvent, astfel de eşecuri sînt întîlnite la antrenorii care în activitatea lor precedentă au pregătit echipe de seniori, în prezent ei nemaidiferenţiind vîrsta foştilor de actualii lor elevi, întocmind acestora din urmă programe de antrenament care nu ţin seama de posibilităţile de efort, de particularităţile şi transformările fiziologice pe care le suferă la această vîrstă tînărul de 16—18 ani.

Pentru aceştia, dorim să reamintim că junioratul se suprapune, ca perioadă de timp, cu pubertatea, etapă de tranziţie între copilărie şi vîrsta adultă şi că această trecere, este un proces care se produce treptat, maturarea diferitelor aparate şi sisteme ale organismului nefăcîndu-se simultan. De aceea, la întocmirea planurilor de antrenament, antrenorul nu trebuie să se ghideze după aspectul fizic al juniorului, căci dezvoltarea corporală nu este concordantă cu dezvoltarea unor aparate şi sisteme. Dacă pînă la această vîrstă, volumul musculaturii generale a crescut de două ori, masa inimii în schimb, a crescut cu numai o dată şi jumătate, iar creşterea diametrelor arterelor şi mai puţin, rămînînd în urmă şi faţă de dezvoltarea inimii. Această rămînere în urmă a dezvoltării lumenului vascular, pe care mulţi antrenori o neglijează sau o subapreciază, duce, la creşterea presiunii sanguine precum şi la diminuarea irigaţiei sanguine cerebrale, ceea ce are ca efect instalarea oboselii rapide şi slaba capacitate de efort a juniorului. Din acest motiv, inima juniorului, în programul de pregătire trebuie cruţată de eforturile fizice sau de sporturile complementare obositoare (lucru care de obicei nu se întîmplă), dacă nu i s-a făcut în prealabil o verificare pentru a i se cunoaşte stadiul de dezvoltare a acestora.

De asemenea, antrenorul trebuie să nu uite şi de faptul că nici aparatul respirator nu se dezvoltă în acelaşi ritm cu corpul deşi capacitatea vitală a plămînilor creşte la această vîrstă. Ventilaţia pulmonară în caz de eforturi la juniori, creşte prin mărirea frecvenţei respiratorii, şi nu pe seama amplitudinii mişcărilor respiratorii, ca la adult. În plus, juniorul schimbîndu-şi în această perioadă şi tipul de respiraţie, prezintă dificultăţi de adaptare, juniorul trecînd de la respiraţie de tip abdominal — specifică copilăriei — la cea de tip costal inferior — specifică adultului

Deci, realizarea unei bune adaptări la efort, a unor cicluri de antrenamente care să fie bazate pe un bun echilibru între intensitatea şi volumul solicitărilor şi posibilităţile de adaptare ale organismului juniorului, se va putea obţine numai prin stabilirea în prealabil a gradului de dezvoltare a aparatelor cardiovascular şi respirator. În procesul de instruire şi de transmitere de noi cunoştinţe, va trebui să nu se omită şi faptul că sistemul nervos şi îndeosebi activitatea nervoasă la această vîrstă se dezvoltă şi se perfecţionează, producîndu-se multiple modificări calitative prin noile legături ce se creează între diferiţii centri ai sistemului nervos central.

De asemenea, nu trebuie omis rolul cuvîntului, al celui de al doilea sistem de semnalizare, care datorită mediului extern şi sub influenţa educaţiei, creşte foarte mult şi care, bine utilizat în această perioadă poate îmbunătăţi substanţial fondul de cunoştinţe şi al deprinderilor motrice specifice. De calităţile pedagogice ale antrenorului, de modul cum ştie să-şi apropie elevii, depinde în bună măsură calitatea pregătirii acestora, fiindcă juniorul este plin de curiozităţi şi frămîntări, are imaginaţia bogată, memoria lui devine foarte ageră, iar cunoştinţele noi şi le însuşeşte foarte repede. În această perioadă se formează conştiinţa de sine, personalitatea lui de fotbalist de care, în cea mai mare parte este răspunzător antrenorul

Antrenorii vor trebui să mai ţină cont şi de particularităţile psihice ale acestei vîrste, pentru că nu de multe ori nervozitatea, lipsa de tact şi de răbdare a unora, au dus la pierderea unor elemente de perspectivă. La această vîrstă tînărul prezintă o sensibilitate şi emotivitate crescute, avînd o înclinaţie anume spre trăiri psihice intense. Caracteristic vieţii afective juniorului este marea labilitate psihică şi vegetativă, trecerea rapidă de la o stare afectivă la alta, de la bucurie la supărare, sau de la îngîmfare la timiditate.

Succesul în instruirea şi pregătirea juniorului, după cum se poate observa, nu este posibil dacă antrenorul nu respectă stadiul de dezvoltare a organismului elevului lui, de un real ajutor în precizarea acestei dezvoltări fiindu-i medicul, cu care este bine să colaboreze în permanenţă.

Dr. GHEORGHE UNTEA
Cabinetul de Medicină Sportivă
Policlinica Tîrgovişte

Emeric VOGL

NE-A PĂRĂSIT UN CAVALER AL STADIONULUI

Cea mai hîdă, mai neiertătoare dintre maladii l-a zmuls din mijlocul nostru pe antrenorul emerit, Emeric Vogl, *personalitate de primul ordin a fotbalului nostru, sportiv exemplar, specialist de prestigiu internaţional şi un om cu înalte calităţi sufleteşti şi morale.*

Viaţa lui Emeric Vogl *este de o linearitate, de o limpezime şi de o ţinută fără reproş.*

Jucătorul Vogl *rămîne şi astăzi, după decenii, exemplul adeseori citat al fotbalistului pe care nimeni nu l-a văzut evoluînd slab, pe care nimeni — niciodată — nu l-a văzut desconsiderîndu-şi adversarul, coechipierul sau comportîndu-se nesportiv.*

Antrenorul Vogl *rămîne, pentru toţi colegii de specialitate, o pildă de muncă, de dorinţă niciodată potolită de a se instrui, de a afla mereu nou, de a-l asimila şi a-l împărtăşi. Contribuţia lui* Emeric Vogl — *primul antrenor de fotbal distins cu titlul de antrenor emerit — la reala îmbogăţire a metodicii fotbalului nostru cu lucrări şi metode moderne privind antrenamentul şi evoluţia jocului, rămîne remarcabilă. După cum, atîtea generaţii de jucători nu vor uita, sîntem siguri, străduinţa profesorului pasionat şi plin de căldură la progresul lor.*

Chinezul... Juventus... Rapid... echipa naţională *de fotbal, etapele unei biografii sportive strălucite, toate au beneficiat de marea competenţă, de forţa de muncă, rar întîlnită, de corectitudinea şi seriozitatea lui* Emeric Vogl.

Omul. De o delicateţe în spatele căreia cu greu îţi închipuiai pe fundaşul de care nimeni nu trecea ; de o modestie egală aproape cu un defect, prin permanenţa ei ; de o corectitudine care nu a admis niciodată compromisul, Emeric Vogl *a avut nenumăraţi prieteni, a cucerit pretutindeni simpatii.*

Prin moartea acestui cavaler al stadioanelor şi al catedrei de antrenor, fotbalul românesc înregistrează o grea şi ireparabilă pierdere.

— ef. i. —